



令和5年6月分 中学校給食献立表



☆毎月19日は「食育の日～おうちでご飯の日～」です。

給食回数22回 稲沢市立明治中学校

日	曜	献立名	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネルギー(kcal)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	
1	木	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		929
		あいちの大豆ナゲット(3個)	とり肉 大豆				油		
		アスパラサラダ	ツナ		アスパラガス	キャベツ きゅうり	野菜ドレッシング		
		コーンクリームスープ	ベーコン	牛乳	パセリ	たまねぎ コーン	ルウ		
2	金	大根葉ご飯 牛乳		牛乳	だいこん葉		米		815
		さばのおかか煮	さば かつおぶし				砂糖		
		じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉 大豆 ちくわ		にんじん	たまねぎ こんにゃく グリーンピース しょうが	じゃがいも 砂糖		
		ごまあえ			ごまつな	もやし	砂糖	ごま	
5	月	ご飯 牛乳		牛乳			米		791
		たこと大豆のあまがらめ	たこ 大豆				米粉 せんぱん 砂糖	油	
		こんぶあえ		こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり			
		たまねぎのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ			ねぎ たまねぎ	じゃがいも		
6	火	きしめん 牛乳		牛乳			きしめん		769
		五目きしめん	とり肉 油揚げ かまぼこ		にんじん ほうれん草	たまねぎ ねぎ ほししいたけ			
		肉詰めいなり	とり肉 油揚げ				砂糖		
		かみかみあえ		くきわかめ		キャベツ きゅうり	砂糖		
		アーモンド小魚		いわし				アーモンド	
7	水	ご飯 牛乳		牛乳			米		773
		ホイコーロー	ぶた肉 みそ		ピーマン にんじん	キャベツ ねぎ にんにく	砂糖 せんぱん	油	
		しゅうまい(2個)	ぶた肉 とり肉			たまねぎ	小麦粉	ラード	
		にら玉スープ	卵 豆腐		にら	もやし たまねぎ	せんぱん		
8	木	黒ロールパン 牛乳		牛乳			パン		769
		ポークビーンズ	ぶた肉 大豆		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく	じゃがいも	ルウ	
		カラフルサラダ			赤ピーマン	きゅうり コーン キャベツ		しょうゆドレッシング	
		オレンジ				オレンジ			
9	金	ご飯 牛乳		牛乳			米		746
		あじの野菜あんかけ	あじ		赤ピーマン	たまねぎ	砂糖 せんぱん	油	
		かおりあえ			ごまつな だいこん葉	キャベツ			
		ちゃんこ汁	とり肉 ぶた肉 厚揚げ		にんじん	だいこん ねぎ しょうが たまねぎ	せんぱん		
12	月	わかめご飯 牛乳		わかめ 牛乳			米		783
		イカメンチ(2個)	いか 卵		にんじん	たまねぎ キャベツ	パン粉 砂糖	油	
		スタミナ漬け				きゅうり もやし にんにく		ごま油	
		せんべい汁	とり肉 凍り豆腐		にんじん	ごぼう こんにゃく 干ししいたけ ねぎ	かやきせんべい		
		りんごプーチゼリー(2個)					りんごゼリー		
13	火	五穀ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦 玄米 赤米 黒米 もちぎび		810
		ドライカレー	ぶた肉 大豆		にんじん	にんにく たまねぎ グリーンピース		ルウ	
		キャベツとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ コーン	じゃがいも		
		冷凍みかん				みかん			
14	水	ご飯 牛乳		牛乳			米		737
		ごぼう入りつくね(2個)	とり肉			たまねぎ ごぼう	砂糖		
		高野豆腐の卵とじ	とり肉 かまぼこ 凍り豆腐 卵		みつば にんじん	たまねぎ 干ししいたけ	砂糖		
		こがねあえ			ごまつな	コーン キャベツ	砂糖		
15	木	小型ロールパン 牛乳		牛乳			パン		791
		焼きそば	ぶた肉 ちくわ	あおのり	にんじん	たまねぎ キャベツ	焼きそばめん	油	
		愛知のウインナー	ウインナー						
		愛知のメロンゼリーフルーツあえ				パイン もも あまなつみかん	メロンゼリー		
16	金	ご飯 牛乳		牛乳			米		756
		めひかりフライ(3尾)	めひかり				パン粉 小麦粉	油	
		みつばのり酢あえ	ツナ	のり	みつば	もやし		ごま	
		かぼちゃのみそ汁	豆腐 油あげ みそ		かぼちゃ	たまねぎ ねぎ			
19	月	ご飯 牛乳		牛乳			米		779
		いわしの梅煮	いわし		あかしそ		砂糖		
		鉄火みそ	大豆 みそ		にんじん ざやいんげん	ごぼう こんにゃく	砂糖		
		とうがん汁	とり肉		にんじん	とうがん えのきたけ ねぎ 干ししいたけ	せんぱん		
		愛知のみかんプーチゼリー					みかんゼリー		

★よくかむことを意識して食べましょう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。



令和5年6月分 中学校給食献立表



☆毎月19日は「食育の日～おうちでご飯の日～」です。

給食回数 22回 稲沢市立明治中学校

日	曜	献立名	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネルギー(kcal)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	
20	火	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん		733
		野菜たっぷり塩ラーメン	ぶた肉 なた		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ ねぎ にんにく			
		春巻	ぶた肉		にんじん	キャベツ もやし	小麦粉	油	
		わかめの中華あえ		わかめ しらす		きゅうり キャベツ	砂糖	ごま油	
		キャンディチーズ(2個)		チーズ					
21	水	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		788
		厚揚げとぶた肉のみそいため	厚揚げ ぶた肉 みそ		にんじん ざやいんげん	しょうが たけのこ たまねぎ	砂糖		
		切り干し大根のごま酢あえ	ツナ			切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま ごま油	
		とうもろこし				とうもろこし			
22	木	愛知の米粉パン 牛乳		牛乳			パン		800
		なすとズッキーニのトマトペンネ	ぶた肉 大豆		パセリ トマト	なす ズッキーニ たまねぎ マッシュルーム にんにく	ペンネ 砂糖		
		アンサンブルエッグ	卵	チーズ 牛乳		たまねぎ		じゃがいも	
		ごぼうサラダ	ハム		にんじん	ごぼう きゅうり コーン		ごまドレッシング	
23	金	ご飯 牛乳		牛乳			米		797
		とり肉のカレー揚げ	とり肉				てんぷん 砂糖	油	
		えだまめの和風サラダ				えだまめ コーン キャベツ きゅうり		青じそドレッシング	
		わかめ汁	油あげ 豆腐	わかめ	にんじん	えのきたけ ねぎ			
26	月	ご飯 牛乳		牛乳			米		826
		なす入りマーボー豆腐	豆腐 ぶた肉 豚しゃぶ みそ		にんじん	なす たまねぎ ねぎ 干しいたけ にんにく	砂糖 てんぷん	ごま油	
		中華風ツナサラダ	ツナ		チンゲンサイ	もやし コーン		香味塩ドレッシング	
		ヨーグルト		ヨーグルト					
27	火	冷やしうどん 牛乳		牛乳			白玉うどん		841
		冷やしうどんの具 うどんつゆ (ささみ・卵・野菜)	とり肉 卵		にんじん	だいこん きゅうり もやし			
		ししゃもフライのごまソースがけ(2尾)	ししゃも				パンこ 砂糖	油 ごま	
		わらびもち					わらびもち		
28	水	ご飯 牛乳		牛乳			米		809
		ちくわの磯辺揚げ(3個)	ちくわ	青のり			小麦粉	油	
		ひじきとツナのサラダ	ツナ	ひじき	にんじん	えだまめ		マヨネーズ	
		けんちん汁	豆腐 油あげ		にんじん	ごぼう こんにゃく ねぎ だいこん 干しいたけ			
29	木	玄米ご飯 牛乳		牛乳			米 玄米		751
		夏野菜カレー	ぶた肉		かぼちゃ にんじん トマト	なす たまねぎ にんにく		ルウ 油	
		コーンサラダ				キャベツ きゅうり コーン		コーンクリーム ドレッシング	
		福神漬け				ふくじんづけ			
30	金	ご飯 牛乳		牛乳			米		760
		厚揚げの肉みそかけ	厚揚げ とり肉 みそ				砂糖	ごま	
		梅風味あえ				キャベツ きゅうり うめ			
		かきたま汁	卵 かまぼこ 豆腐		にんじん	ねぎ えのきたけ	てんぷん		

★よくかむことを意識して食べましょう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。



6月4日～10日「歯と口の健康週間」



歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てください。気になるところはありませんか？この1週間をきっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。



むし歯になりにくい食生活

甘いお菓子やジュースを
だらだら食べ続けない

よくかんで食べる

食事の後はしっかり
歯みがきをする



決まった
時間に!



モウモウ



キラキラ

12日 青森県の料理

イカメンチは、津軽地方に伝わる家庭料理で、イカをミンチにしたものに、たまねぎや人参等の野菜とともに小麦粉でまとめた揚げたのがはじまりといわれています。

せんべい汁は、南部せんべいをみそ汁や鍋に入れて煮たものです。南部せんべいは青森県南東部から岩手県北部にかけての伝統食品で、小麦粉に塩と水を混ぜ鉄製の型で丸く焼いたものです。



19日 愛知を食べる学校給食の日

愛知県では、6月の食育月間と、毎月19日の「食育の日」にちなんで、6月19日を「愛知を食べる学校給食の日」としています。

稲沢市では、19日に愛知県や稲沢市産の食材を使い、**地産地消**に取り組んでいます。

めひかりは蒲郡市でよく水揚げされる魚で、丸ごと食べることができます。

鉄火みそは愛知県の郷土料理で、大豆や野菜などを混ぜ、加工した保存食で、赤みそが使われます。「鉄火」というのは、「熱した鉄のように赤い」という意味です。

みかんゼリーは蒲郡市でとれたみかんの果汁を使ったゼリーです

